



Rheuma und Ernährung

Zusatzinformation Schokolade

Schokolade macht „glücklich“, aber auch „dick“ oder ist „Nervennahrung“. Solche Aussagen über die Schokolade im Alltag kennt jeder. Die uns bekannte Schokolade aus dem Supermarkt ist je nach Typ eine Mischung aus Kakaobutter, Kakaomasse und Zucker. Bei Milkschokolade auch noch aus einem Teil Milchpulver, außerdem noch Aromastoffen. Weiße Schokolade besteht nur aus Kakaobutter, Milchpulver und Zucker. Bei normaler Schokolade ist ein Mindestanteil von 21% Kakaobutter und 33% Kakao vorgeschrieben.

Das Wort „SCHOKOLADE“ kann man aus der Sprache der Maya von „cacahuatl“ ableiten, da wurde das heiße Getränk aus gemahlene Kakaobohnen, Wasser und Gewürzen so genannt. Die Spanier prägten dann das Wort „chocoatl“. Beim Volk der Olmeken/Maya z.B. wurden Kakaobohnen wertvoll wie eine Währung behandelt.

Die Kakaobohne wächst im tropischen Wald z.B. in Mittel/Südamerika am Theobroma Cacao Baum und wird mittels Fermentieren, Trocknen und Rösten weiterverarbeitet.

Der wichtigste Bestandteil der Kakaomasse ist die Kakaobohne/Kerne. Sie enthält:

54% Kakaobutter (Fett)

11,5% Eiweiß

9% Zellulose

7,5 % Stärke

6% Gerbstoffe

5% Wasser

2,6% Mineral und Salze

2% Organische Säuren

1,2% Theobromin (Alkaloid)

>1% Zucker und Koffein

Auf jeden Fall enthält Schokolade eine Menge Kalorien, je nach Verarbeitung und Zuckergehalt 300 – 600 kcal pro 100g Schokolade. Das entspricht dem Kaloriengehalt einer ganzen Mahlzeit. Da sie also zur Entwicklung von Übergewicht, Arterienverkalkung, Diabetes und Akne beitragen soll, hat sie oft einen schlechten Ruf.

Aber dunkle Schokolade hat nachweislich auch gute Effekt auf die Gesundheit: sie enthält v. a. in der Kakaomasse --am besten ohne Zucker--- viele Flavanole, dadurch wird sie aber auch bitter:

Flavanole sind natürlich vorkommende Pflanzenwirkstoffe und gehören zur Familie der Flavonoide. Es sind starke Antioxidantien, die bekannter maßen auch eine positive Auswirkung auf die Gesundheit haben. Flavonoide finden sich auch im Tee, Rotwein und in vielen Früchten und Gemüse.

Untersuchungen und Studien zeigen, dass neben dem antioxidativen Effekt die Schokoladen mit hohem Kakaoanteil und niedrigem Kakaobutter-, und Zuckeranteil auch noch:

1 Den Cholesterinspiegel senken können. - (dunkle Schokolade reduzierte signifikant das Serum-LDL und das Gesamtcholesterin, nicht aber das High-Density-Lipoprotein (HDL) oder die Triglyceride).

2 Schädliche Vorgänge im Gehirn (wie bei Alzheimer Erkrankung) verlangsamen können. - (die zahlreichen Pflanzenstoffe der Kakaobohne wirken antioxidativ, also zellschützend und „anti-aging“).

3 Kardiovaskuläre Risiken reduzieren (da sie z.B. die Produktion von Stresshormonen reduziert und den Blutfluss günstig beeinflusst).

Und macht Schokolade glücklich? -

Ja! Aber vor allem wegen erlernter Belohnungsmechanismen und unseren eigenen positiven Erinnerungen und Assoziationen bei Schokolade. Denn, um das Glückshormon Serotonin (über den Vorläufer Tryptophan) im Gehirn deutlich anzuheben, ist der Gehalt in reinem Kakao viel zu niedrig. Man müsste immense Mengen davon essen oder mit viel Zucker mischen (man denke an die Weihnachtsbäckerei!), das setzt vermehrt Serotonin frei. Aber das funktioniert auch, wenn wir uns mit Schokolade für etwas belohnen!!!